

観にウオーキング
10月特別企画

京都府立植物園を訪ねて四季の植物を たのしみながら、ウオーキングとラジオ体操

実施日：2021年10月9日(土) 距離：6^{キロ} 小集団で歩行

集合時刻：10:00 地下鉄・今出川駅 改札口前

ゴール：12:15頃 植物園・北山門(最寄り駅：地下鉄・北山駅)

参加費：300円 中学生以下無料+ 入園料200円

他府県の70歳以上の方も、年齢証明を提示されると入園無料です。



温室の外観 (HP)



花の広場(HP)

おすすめポイント

- 1 見どころを職員に特別ガイドして頂きます (11:30~12:00)
- 2 4,500種の植栽で日本最大級の温室。70歳以上の方は無料観覧
- 3 ラジオ体操インストラクターによる「ストレッチ&ワンポイントアドバイス」。
- 4 ウオーキングでがんばった後は、美味しいランチを食べましょう!

※希望者には、スタッフおすすめランチ店をご紹介します(個人負担です!)



上羽
インストラクター

大幸
企画・サポート

ウオーキングとラジオ体操を組み合わせることで、美容&健康に嬉しい効果がたくさん!

- ◆ 怪我の予防(急なウオーキングは怪我のもとになり危険)
- ◆ 代謝アップ、脂肪燃焼 効果UP。体を温めてからウオーキングするので代謝がよくなり脂肪燃焼しやすくなる
- ◆ ウオーキングの後に体操をすることで、疲労物質が溜まるのを防ぎ、疲労回復を早める(クールダウン)
- ◆ 脳の活性化(音楽を使い、体を動かすことで効果UP!)

参加申込票 (2021年10月9日)

氏名	カード番号
生年月日	昭和、平成 年 月
住所	〒
連絡先	固定電話、FAX、携帯
問合せ先	NPO 法人京都府ウオーキング協会 電話 075-353-6464 (10:00-16:00 月・水・金)